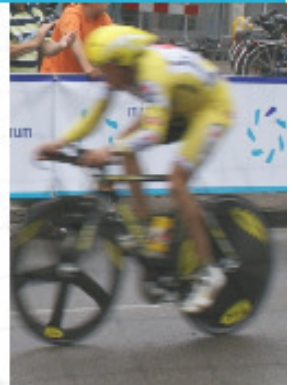


Blessures veroorzaakt door een verkeerde fietspositie

Nationale Wielersymposium

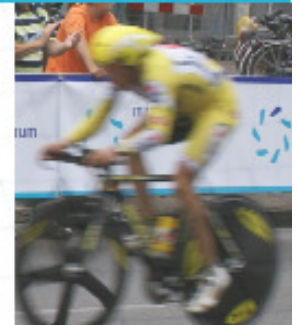
22 januari 2011

Edwin Achterberg
Sportarts



Wie ben ik?

- Bewegingswetenschapper
- Sportarts
- Skil-Shimano
- SportMáx High Performance Centre
- <http://www.edwinachterberg.nl>
- e.achterberg@mmc.nl
- 040-8888688



Inspanning is gezond!?

Nederlandse Norm Gezond Bewegen:

- 30 minuten per dag →
- Bijna 500.000 omwentelingen/jaar →
- overbelastingsblessures



Inhoud

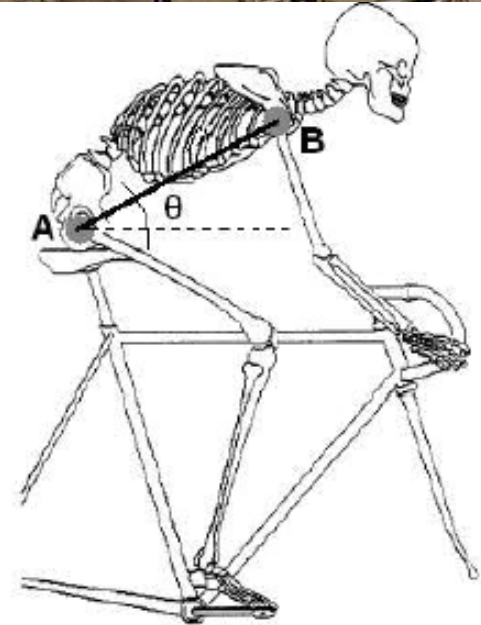
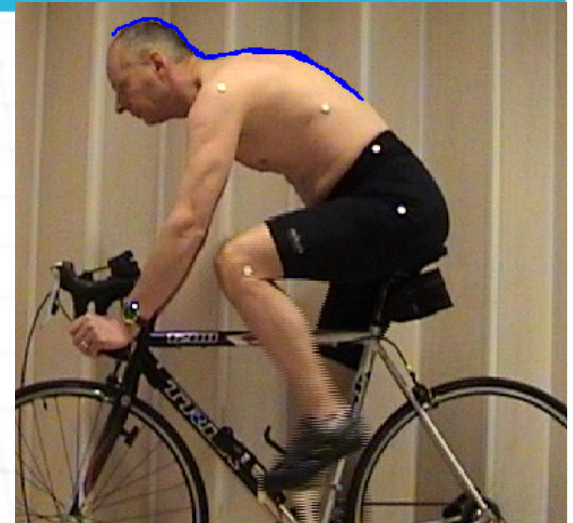
1. Nek/schouders
2. Hand/vingers
3. Onderrug
4. Zadelpijn
5. Knieën
6. Voeten



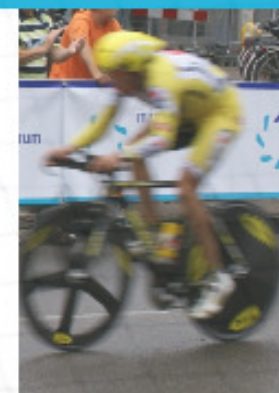
1. Nek & schouders

- Bij 9-49% van de wielrenners
- Voorovergebogen houding

Dus: Stuur omhoog!
Evt prismabril

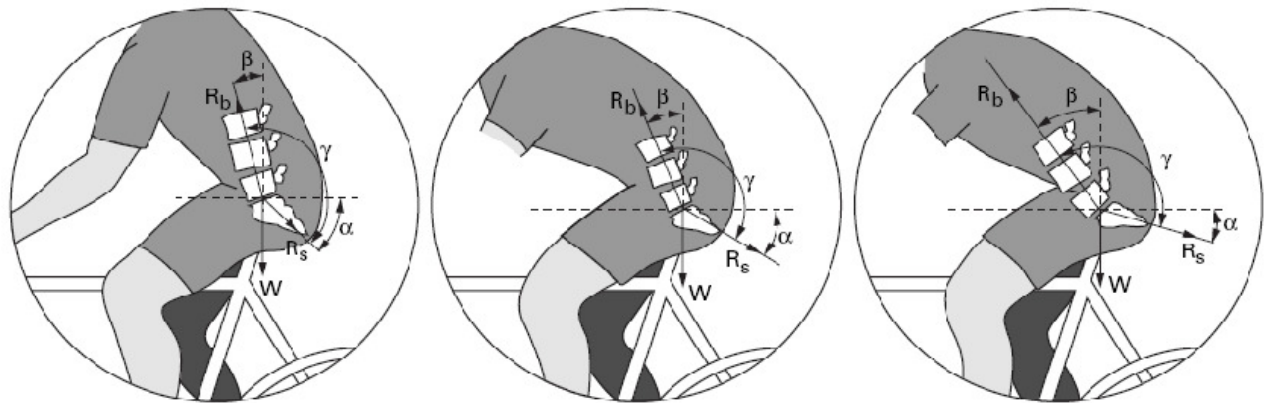
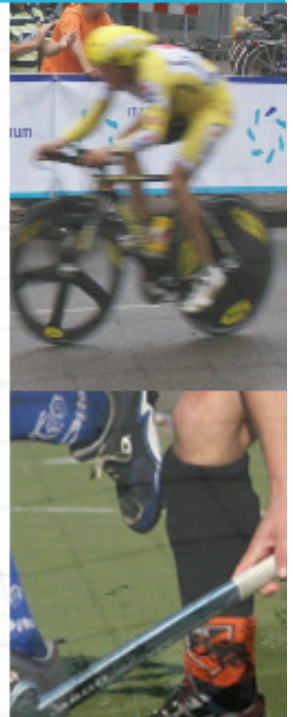


2. Hand en vingers



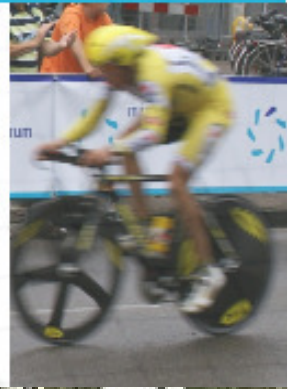
3. Onderrug

- Bij 15-30% van de fietsers
- Rek op ligamenten
 - rompstabiliteitstraining
 - bekken achterover kantelen
 - evt zadelpunt omhoog.....



4. Zadelpijn

1. “Derde” bal
2. Gevoelloosheid



4.1 “derde bal”

Wondjes door schuren op (te hoog)
zadel en onregelmatigheden
wegdek → infecties.

Dus: goede hygiëne, juiste kleding en
evt aanpassen zadelhoogte!



zadelhoogte

1. Hamley:

- 109% binnenbeenlengte
- Pedaalas → bovenkant zadel

2. Greg Lemond:

- 88,3% binnenbeenlengte
- Bracketas → bovenkant zadel

3. Hak-teen methode:

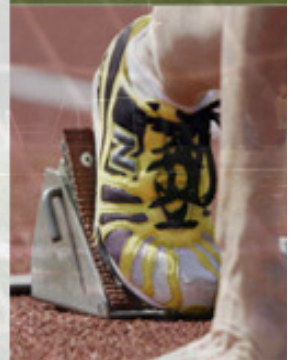
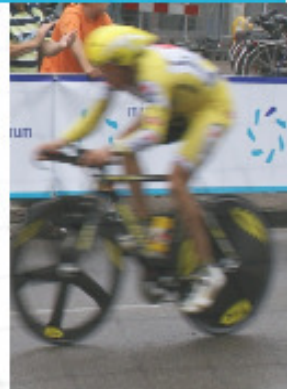
- Hak op pedaal (pedaal op 6 uur)
- Gestrekt been

4. Holmes:

- Kniehoek 145-155°

5. Gonzalez en Hull:

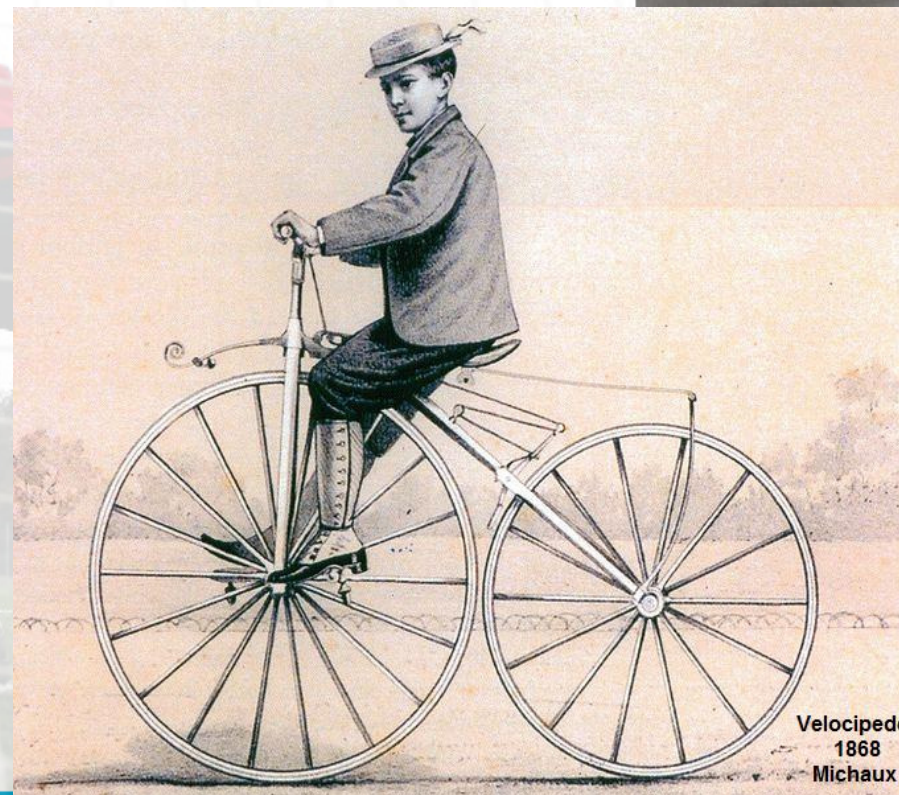
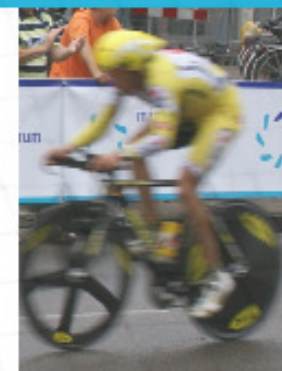
- 97% van de heuphoogte
- Pedaalas → bovenkant zadel



Cranklengte

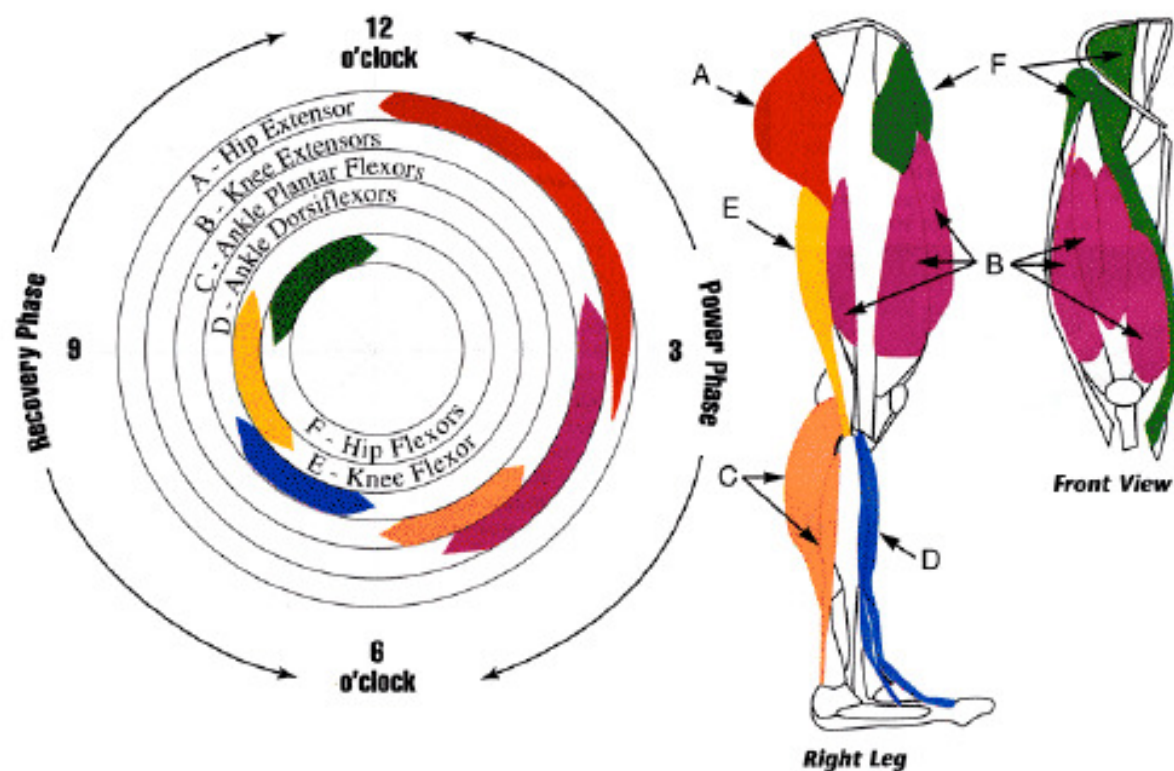
Cranklengte (mm)	Lengte (cm)
170	< 179
172,5	179-189
175	>189

Cranklengte (mm)	Binnenbeenlengte (cm)
170	< 77
172,5	77-82
175	> 82



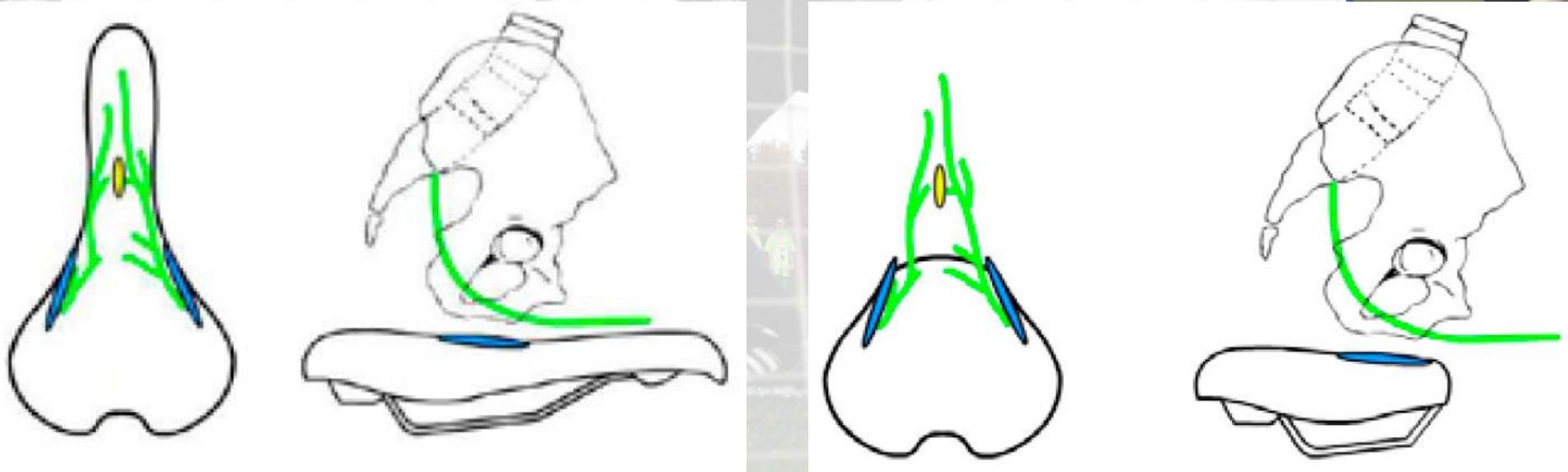
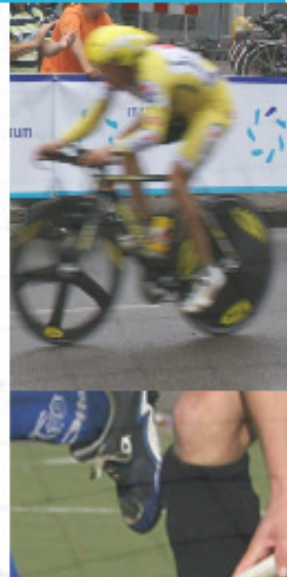
úw prestatie ónze zorg

Zadelhoogte



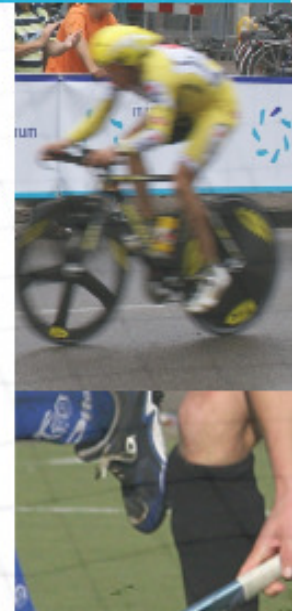
4.2 Gevoelloosheid

- Bij 24% van de wielrenners
- Door afknelling zenuwen en bloedvaten
- Zadelbreedte
- Zadel zonder punt



5. knieklachten

- Voorzijde:
 - Zadel te laag/te ver naar voren
- Achterzijde:
 - Zadel te hoog/te ver naar achter
- Binnenzijde:
 - Hakken te ver naar binnen/voeten te ver uit elkaar (= offset)
- Buitenzijde knie:
 - Hakken ver naar buiten/voeten te dicht bij elkaar

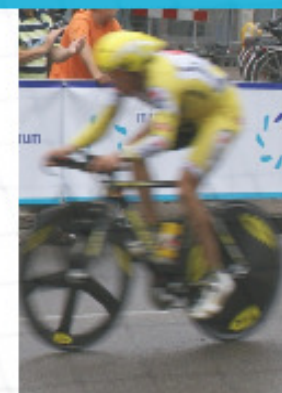


6. Voetklachten

- Branderige voeten
- Zenuwinklemming
- Afstelling schoenplaatjes



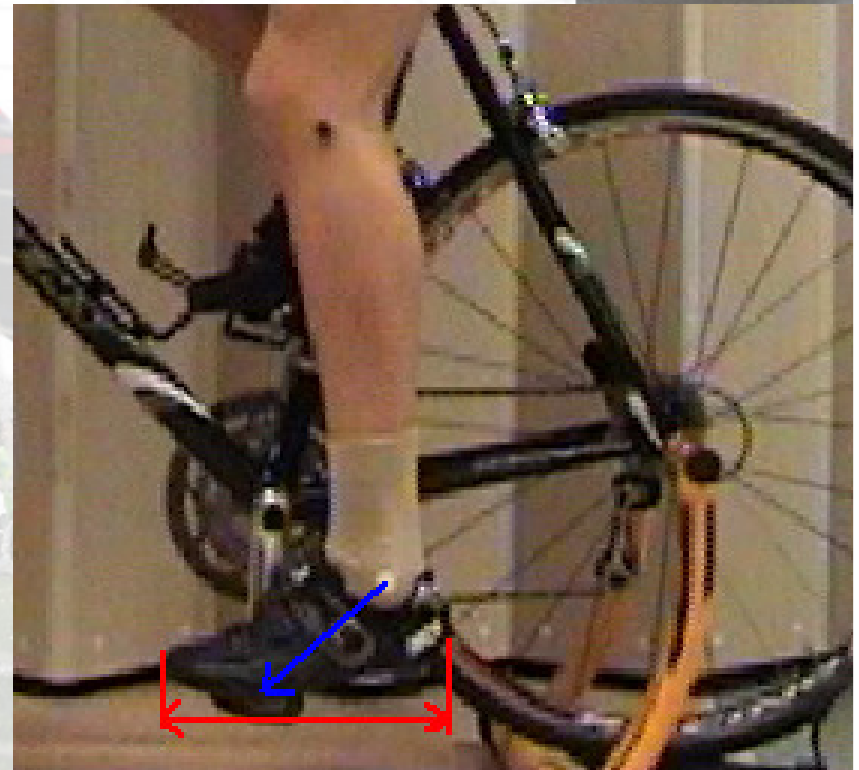
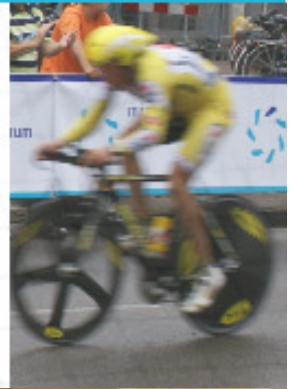
6.1 Branderige voeten



úw prestatie ónze zorg

6.2 schoenpaatjes

1. Bal van de voet boven pedaalas
2. Formule:
 - Afstand enkel → draaipunt voet
 - = 54% van de voetlengte

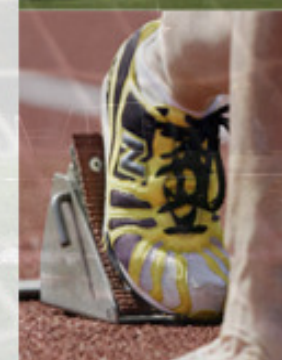
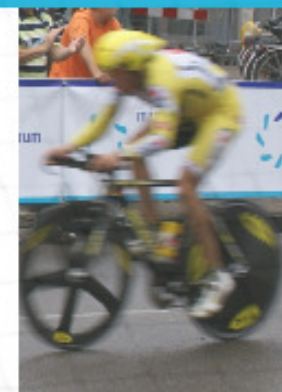


Samenvattend

Nek	kromming nek	stuur omhoog
Hand/vingers	teveel druk	vergroten contactoppervlak
Onderrug	rek op ligamenten	Bekken achterover kantelen
Zadelpijn	schuren	zadel omlaag
Knieklachten	zadelhoogte?	aanpassen zadelhoogte
Voetklachten	voetstand?	zooltjes



Bedankt voor uw aandacht!



úw prestatie ónze zorg